

良好な健康状態で運転する

安全運転をするのは、必ずしも容易ではありません。実際、安全運転は、人々の行為の中でも、最も複雑なことの 1 つなのです。また、傷害や死亡の可能性のある、日常的な行為の 1 つもあります。ですから、安全運転をするドライバーになる努力をする意味があります。

安全運転をするドライバーになるには、優れた運転技能と判断が必要です。これは、運転を習いはじめている人には、より困難なことです。運転するには、あなたの持っている能力すべてが、必要となります。何かが起り、あなたの能力がすべてよい状態にない場合は、安全運転ができるドライバーではないかもしれません。安全なドライバーであることは、はっきりものが見えること、過労でないこと、薬物や酒類の影響下で運転しないこと、一般的に健康状態が良好で、感情面でも運転に適していることです。言い換えれば、安全運転のために良好な健康状態を保つことはあなたの責任です。

視力

視力が良いことは、安全運転には必須条件です。あなたの運転は、あなたに何が見えるかに依存しています。もしよく見えなければ、交通の流れや路面の状態を識別すること、危険の可能性に気づくこと、タイムリーに反応したりすることが難しくなります。

視力は大変重要なため、運転免許証を取得する前に、視力検査に合格することが法律により義務づけられています。この検査により、裸眼または眼鏡をかけた状態で、少なくとも片目で 20/40 の視力があることを測定します。

視力について、その他の重要な点は次の通りです。

- **側面の視野** - 目の角で物が見えることが必要です。側面の視野により、あなたが前方を見ている一方、あなたの車両の左右どちらかに、車両や危険性のあるものが見えるのです。横にあるものには焦点を当てられないで、必要であれば、サイドミラーを使用して、横をさっと見たりしなければなりません。

- 距離や速度を判断する - よく目が見えてても、距離や速度を正しく判断することはできないかもしれません。あなただけではなく、多くの人々にとって、距離や速度を判断するのは容易ではありません。この両方を正しく判断できるようになるには、経験が必要です。特に、合流や2車線の道路で追い越しをする際に、他の車両との距離や安全なスペースを見極めることや、線路を安全にわたる前に電車の速度を判断することなどは大変重要です。
- 夜間の視力 - 誰でも日中より夜間の方が目が見えにくくなります。中には、特に対向車のヘッドライトにより、夜間にギラギラする光線で目が見えにくくなるドライバーもいます。夜間に目が見えにくければ、必要以上に夜間の運転をせず、また、運転の際は十分注意を払います。

よく目が見えることは、安全運転にとって大変重要であるため、1年あるいは2年毎に眼の専門家による視力検査を受けなければなりません。検査を受けない限り、視力が落ちていてもわかりません。

運転に眼鏡やコンタクトレンズが必要な場合は、次の事柄をよく覚えておいてください。

- 運転するときは、家の周辺であっても、必ず眼鏡やコンタクトレンズを着用します。あなたの運転免許証に、眼鏡やコンタクトレンズの着用が必要であると記載されているにもかかわらず、着用せずに運転して警官に止められた場合は、違反切符を切られることがあります。
- 車内に予備の眼鏡を保管しておいてください。通常着用している眼鏡が壊れたり、紛失しても、この予備の眼鏡で安全に運転できます。常に眼鏡を着用していない人は、眼鏡を紛失することが多いかもしれませんので、こうしておくと安全です。
- 暗い色の眼鏡や、色付きのコンタクトレンズは、夜間にギラギラする光線を見るのに役立つと思っても、着用を避けます。このようなレンズは、あなたが必要とする光線まで遮断してしまいます。

聴力

聴力は、安全運転に非常に役立つことがあります。クラクション、サイレン、あるいはタイヤのきしむキーッという音で、危険に気づくことがあるからです。視力が悪くなるのと同様に、聴力もゆっくりと悪くなるので、聴力に問題があっても、気づかずにいるかもしれません。耳が不自由だったり、聴力に障害のあるドライバーは、聴力を調整して安全なドライバーになることができます。このようなドライバーは、その他のドライバーと比較して、より視力に頼り、かつ、より注意を払う傾向にあります。調査によると、聴力障害のあるドライバーは、そのような障害のないドライバーと同じ程度に良い運転記録を残しています。

疲労

疲労を感じるときは、よく休息を取った後のように、安全に運転することができません。目が見えにくく、注意も散漫になります。判断をする時間がより長く必要になり、また正しい判断ができるとは限りません。イライラしやすくなり、容易に腹が立ったりします。疲れていると、ハンドルを握ったまま居眠りをしてしまい、追突事故を起こして、自分や他人の傷害や死亡を招いてしまうことがあります。

長距離運転で疲れにくくするために、次の事柄が役立ちます。

- 前夜はいつも通りの睡眠をとります。
- すでに疲労を感じていたら、出発してはいけません。計画を立て、休息を取ってから出発するようにします。
- 眠気を誘うような薬を服用してはいけません。
- 軽く食べます。出発前にたくさん食べてはいけません。たくさん食べた後、眠気を感じことがあります。
- 休憩を取ります。1時間毎に、あるいは必要だと思ったら休憩します。歩き回ったり、新鮮な空気を吸い、コーヒー、ソーダ、またはジュースを飲んだりします。数分間の休憩が、あなたの命を救うことになるかもしれません。十分時間をかけて、目的地に到着するように計画します。

- 通常は就寝中の夜間遅い時間は、運転しないでください。あなたの体は睡眠をとる時間だと思い、寝るように仕向けるからです。
- 眠いときは決して運転してはいけません。停止して数時間睡眠をとるほうが、起きていようとするよりも安全です。できれば、同乗している他のドライバーと運転を交代し、他の人が運転中に睡眠をとるようにします。

飲酒運転

酒類は、死亡者の出た交通事故の約40パーセントと関係があります。たとえ少量でも飲酒すると、衝突事故に関わる確率は、まったく飲酒しないときよりもずっと高くなります。長年の運転経験があっても、飲酒して安全運転のできるドライバーはいません。

飲酒運転は大変危険なため、処罰は大変厳しくなっています。飲酒運転をするドライバーは高額の罰金、保険掛け金の増額、運転免許証の没収、および刑務所行きになる賭けをしているのです。

飲酒運転はなぜ大変危険なのか

アルコールは、安全運転に必要な、すべての重要な技能を低下させます。アルコールは胃から血液に入り、全身に回って、20~40分で脳に達します。アルコールは、脳の中の判断と技能をコントロールする部分に影響を及ぼします。飲酒が危険なのは、アルコールがあなたの判断力に影響を及ぼすためです。ある意味では、アルコールは正しい判断力を保留状態にしてしまうのです。手後れになるまで、飲みすぎたかどうかはわかりません。日焼けと少し似ており、感じるようになった時には、もう遅すぎるのでした。

アルコールは反射神経と反応時間を遅らせ、視力や注意力を低下させます。体内のアルコール分が増加するにつれ、判断力が鈍り、技能も低下します。距離、速度、他の車両の動きを判断しにくくなり、あなたの車両をコントロールすることも困難になります。

飲酒したら、いつ運転できるのか

飲酒したら、運転をしないというのが最良のアドバイスです。1杯のアルコールでもあなたの運転に影響が出ます。2杯以上のアルコールがあなたの体内で検出されると、運転の適性が減じ、逮捕されることがあります。

通常アルコール1杯とは、80 プルーフの蒸留酒 1.5 オンス（ショットグラス1杯）のストレートあるいはミキサー入り、またはビール 12 オンス（普通サイズの缶、ボトル、マグ、またはグラス）、またはワイン 5 オンスを指します。特殊ドリンクは更にアルコール分が高く、普通のドリンクの数杯分と同量のアルコールを含みます。

体がアルコール1杯を消化するのに、およそ1時間かかります。早く酔いを覚ます方法はありません。コーヒー、新鮮な空気、運動や冷水のシャワーなど何も、役に立ちません。時間だけが酔いを覚えます。

社交的な場での飲酒に対処する方法はいくつかあります。2人以上といっしょにパーティーなどに出席し、あらかじめ飲酒しない人を決めます。そのグループ内で交代して「指定ドライバー」になったり、公共輸送機関やタクシーの利用も可能です。

アルコールと法律

飲酒運転で逮捕されると、厳しい処罰を受けます。血液中のアルコール濃度 [blood alcohol content (BAC)] が 0.08 以上の状態で運転すると逮捕されます。ワシントン州では、ドライバーが 21 歳未満であれば、BAC が 0.02 以上のアルコールによる障害のため逮捕されます。BAC は、血液中のアルコール含有率で、酒気検査、血液検査、あるいは尿検査で測定されます。BAC のレベルが上記の値より低い場合でも、酒類や薬物が理由で運転できる状態ではないのに運転していた場合 [driving under the influence (DUI)] は、逮捕されます。

黙示的同意法は、車両を運転するにあたり、血液中のアルコールまたは薬物の含有量測定のため、酒気検査または血液検査を受けることに同意していることを意味します。警察官あるいは交通巡査に BAC 検査を要請されたら、必ず検査を受けなければなりません。もし BAC 検査を拒否すると、最低 1 年間運転免許証を失うことになります。

飲酒運転に対する刑罰は逮捕から始まります。

- 7年間のうちの初めての逮捕で、酒気検査または血液検査で BAC が 0.08 以上 (21 歳未満であれば 0.02) であれば、免許は 90 日間保留になります。保留が 30 日経過した時点で職業用 / 制限付き免許証が利用できることもあります。
- 初めての逮捕で、酒気検査または血液検査を拒否した場合、免許は 1 年間取消しになります。
- 7年間のうちに一度以上逮捕されると、免許は 2 年間取り消しになります。21 歳未満であれば、免許は 1 年間もしくは 21 歳になるまでのどちらか長い方の期間、取り消しになります。

上記すべての場合において、また刑罰が有効となる前に、DOL に審問を要請することもあります。

アルコール関連の違反は、15 年間、運転記録に保存されます。運転できる状態ではないのに運転をしたと法廷で判定された場合、最初の有罪判決では最高 5,000 ドルの罰金および裁判の費用とその他の刑罰が課されます。また、最高 365 日までの禁固刑を課され、運転免許証は 90 日～1 年間保留あるいは取り消しとなります。以前に酒類の違反で有罪となつていれば、最高 150 日間の自宅監禁や運転免許の最高 4 年間の保留あるいは取り消しを初めとする、その他の刑罰が科されます。

アルコールの影響を受けたまま運転した際の、その他の処罰には次のようなものがあります。

- 保険の必須証明書 (SR22 提出)
- 運転免許証再申請、筆記試験および路上試験、および再交付手数料 150 ドル
- 車両の没収および
- イグニション連動装置の装着と最高 10 年間にわたりそれを使用すること。逮捕時に、16 歳未満の同乗者がいた場合、さらに 60 日が追加されます。

「開缶持込取締法」により、次のような行為は違反とみなされます。

- ・ハイウェー上の自動車内でいかなるアルコール飲料を飲むこと。
- ・ハイウェー上の自動車内で、いかなるアルコール飲料の入った容器を所持しており、その容器が開けられている、密閉容器の封が開けられている、または容器の中身が一部除去されている場合。
- ・アルコール飲料の元の容器に不正なラベルを貼る、非アルコール飲料のラベルのある容器にアルコール飲料を注入した、またはそのような容器を所持している場合。
- ・車両所有者として登録してある者、あるいはドライバーがハイウェー上の車内において、ふたの開いた容器を所持している場合。ただし、その容器が通常、車内でドライバーや同乗者の乗っていない場所に置いてある場合を除く。手の届く保管場所に、ふたの開いた容器を置いておくことは出来ません。

モーターホームやキャンピングカー内の生活空間には、例外が該当します。

執行猶予下での免許証

アルコールの影響下で、運転していたか又は物理的に車両をコントロールできる状態にいた、または、有罪判決を受け、執行猶予となっている場合、執行猶予下での免許証の使用が 5 年間義務づけられます。通常の免許証交付料のほか、執行猶予下での免許証は交付料として 50 ドル、さらに更新料としても 50 ドル必要になります。

執行猶予

1999 年 1 月 1 日付で、アルコール関連の軽犯罪は生涯 1 件のみ、執行猶予を受ける資格があることになっています。

飲酒運転の判決を受け、アルコール中毒、薬物中毒、精神障害などがある場合には、執行猶予を受けられる場合もあります。その場合は、アルコール中毒、薬物中毒、精神障害の認定されたプログラムを終えるま

で、飲酒運転の有罪判決は延期されます。また、イグニションインターロックの使用や損害賠償保険の証明書などの、認可局および法廷から出された条件を満たさなければなりません。治療を終え、法廷から出されたすべての条件を満たせば、飲酒運転の容疑は却下されます。

薬物と運転

アルコール以外にも、安全運転の能力を低下させる薬物が多く出回っています。これは、処方箋の必要な医薬品や処方箋なしで入手できる薬品にも該当します。頭痛、風邪、花粉症やその他のアレルギー、あるいは鎮静剤などを服用すると、眠気を催し、運転能力に影響を与えることがあります。覚醒剤、ダイエット用錠剤などを服用すると、短時間は敏捷になりますが、その後、そわそわする、めまいがする、集中できないなどの症状が出る上、視力にも影響します。その他の処方箋の必要な医薬品では、反射神経、判断力、視力、敏捷性に、アルコールと同様の影響を及ぼします。薬物の影響下で運転をしていて逮捕されたり、有罪判決を受けた場合の刑罰は、酒類の違反の刑罰と同じです。

運転をするなら、医薬品を服用する前にまず、その注意書きをよく読みます。その医薬品を服用して運転することが安全かどうか確かでなければ、かかりつけの医師、または薬剤師にその副作用について尋ねます。

多くの薬物はアルコールの影響を何倍にも増加させたり、その他の副作用があります。飲酒と薬の服用を同時にすると、薬の注意書きをよく読んだり、薬剤師に尋ねます。飲酒と薬物の同時服用は、安全運転に必要な能力が低下するだけでなく、健康を悪化させ、死に至ることもあります。

違法な薬物や麻薬はしばしば安全運転に必要な能力を低下させます。たとえば、マリファナの常習者は、他のドライバーと比較して、より頻繁に誤りを犯し、ギラギラする光線に対処することが困難であり、交通違反でより多く逮捕されています。

青少年のアルコール / 麻薬 / 銃器携帯違反

飲酒または銃器携帯違反で初回の有罪判決を受けた 13 ~ 17 歳の青少年、あるいは麻薬違反で初回の有罪判決を受けた 13 ~ 20 歳の青少年は、1 年間または 17 歳に達するまでのどちらか長い方の期間中、運転免許が取消しになります。

2 回目の違反では、2 年間または 18 歳に達するまでのどちらか長い方の期間中、運転免許が取消しになります。

この免許取消期間中は、免許証 / 仮運転免許証の取得、あるいは運転教習コースの受講はできません。運転する権利を復権する資格が取れたときには、保護者の同意を得た上で、筆記試験と路上試験を受験しなければなりません。通常の試験料および交付料のほか、さらに再発行料として 75 ドルを支払う必要があります。

健康状態

悪性の風邪、伝染病、ウイルスなどの健康問題は、運転に影響を及ぼすことがあります。肩こり、咳、あるいは脚の痛みなど、大した事のない症状でも運転に影響が出ることがあります。気分が良くないが出かける用事があるときは、誰か他の人に運転を頼みます。

症状の中にはたいへん危険なものもあります。

- てんかん - 治療を受けていれば、てんかんは通常、危険ではありません。ワシントン州では、医師の治療を受け、薬を服用しており、6ヶ月間発作を起こしていなければ運転してもよいことになっています。
- 糖尿病 - インシュリンを摂取している糖尿病患者は、インシュリン反応、一時的視覚喪失、けいれん、あるいはショックなどを起こす可能性があれば、運転はすべきではありません。このような症状は、食事や軽食を抜いたり、インシュリン摂取量を誤った時に起ります。医師が適切なインシュリン摂取量を調整している間は、他の人に運転を頼むのが良いでしょう。糖尿病患者は、夜盲症またはその他の視力異常が考えられますので、定期的に視力検査を受けるべきです。

- 心臓 - 心臓病にかかっている、高血圧である、循環器系に問題がある、あるいは一時的視覚喪失、失神、心臓発作などの危険がある人は、運転を行なうべきではありません。心臓病で医師の治療を受けている場合は、あなたの症状が運転能力に影響を及ぼすことがあるかどうか、医師に尋ねます。

感情

感情は安全運転に大きく影響を与えることがあります。もし、心配事がある、興奮している、恐れている、怒っている、あるいは憂うつであるなどの症状が過度であれば、安全運転できないかもしれません。

- 怒っていたり、興奮しているようなときは、落ち着くまで待ちます。必要であれば、少し歩き回ります。ただし、冷静になるまでは車道から離れておきます。
- 心配事がある、憂うつである、あるいは何かに腹を立てているようなときは、運転に神経を集中させるようにします。ラジオを聞くのが役立つ人もいます。
- いらいらするようなときは、目的地までの運転に余分に時間をかけるようにします。数分早めに出発すれば、目的地までスピードを出さずに済み、スピード違反でつかまることも避けられ、また、事故に遭ったりする危険を減少することができます。

路上での怒り

交通渋滞やスケジュールに追われる毎日が一般的となっている今日、怒りを路上で発散しているドライバーがいます。

あなたの周囲のドライバーが、怒りに任せて行動や反応をしているようであれば、距離的にも精神的にも、その状況から離れるようにします。目を合わせてはいけません。体の動きやジェスチャーで、そのドライバーの怒りを買うことになるかもしれません。減速する、道を譲る、あるいは他の方法で、危険な状況を安全に回避できるようにします。あなたの親切で他のドライバーも親切になるかもしれません。

他のドライバーに後を追われていたり、嫌がらせをされていると感じるときは、助けを求めます。人や開店中の店舗のあるエリアの出口でのみ、ハイウェーなどから出ます。携帯電話があれば、それを使って警察を呼びます。